Błyskawicznie, lekko i pożywnie

Określenie „szybkie jedzenie" przywodzi na myśl dania serwowane w barach szybkiej obsługi, krytycznie oceniane przez specjalistów ds. żywienia. Przełamując ten schemat, zamieszczamy przepis na lekką, pożywną i błyskawiczną potrawę, nadającą się na efektowną kolację, a w podwójnej porcji na smakowity obiad.

Jako bazę wykorzystamy tortille – jeden z najpopularniejszych wypieków w Ameryce Łacińskiej. Są to cienkie placki o średnicy 20-25 cm, podobne do naleśników lub podpłomyków, które nadziewa się różnymi farszami. W oryginalnej meksykańskiej wersji wypieka się je z mąki kukurydzianej. W naszych sklepach dostępne są gotowe tortille pszenne. Nie mają wprawdzie tylu zalet, co świeże kukurydziane, ale wygrywają łatwością przyrządzania.

Tortilla z wieprzowiną i warzywami

Składniki: 1 opakowanie tortilli (8 gotowych placków)

Farsz: 40 dag pieczeni z szynki wieprzowej, 2 łyżki oliwy z oliwek, łyżeczka mielonej papryki, łyżeczka przyprawy gyros, łyżka sosu sojowego, łyżeczka sosu worcester, odrobina pieprzu, szczypta bazylii i oregano, mała puszka kukurydzy, mała puszka czerwonej fasoli, 8 różyczek brokuła, po kawałku papryki czerwonej i żółtej

Sos: 8 łyżek majonezu, 8 łyżek gęstego jogurtu naturalnego, ząbek czosnku, łyżka koncentratu pomidorowego, sól, pieprz, oregano, bazylia

- Pokrojone w kostkę mięso skrapiamy sosem sojowym oraz sosem worcester, podsmażamy przez 2-3 minuty na oliwie z oliwek z dodatkiem pozostałych przypraw. Dodajemy pokrojoną w kostkę paprykę, sparzone wrzątkiem lub gotowane na parze przez 4 minuty różyczki brokuła, odsączoną z zalewy kukurydzę i fasolę. Wszystko mieszamy i przez chwilę ogrzewamy na małym płomieniu.
- Przyrządzamy sos – majonez łączymy z jogurtem, dodajemy obrany i przeciśnięty przez praskę czosnek, koncentrat pomidorowy. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem oraz szczyptą oregano i bazylią.
- Wyjęte z opakowania tortille owijamy folią aluminiową i podgrzewamy przez 5 minut w piekarniku ogrzanym do temperatury 190°C (placki muszą być podgrzane, aby łatwiej się zwijały).
- Na podgrzane, rozłożone tortille nakładamy duże porcje ciepłego farszu, polewamy przyrządzonym sosem i każdą zwijamy w zgrabny rożek.

Podajemy na ciepło, dobrze też smakują na zimno.

Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy
w Poznaniu